

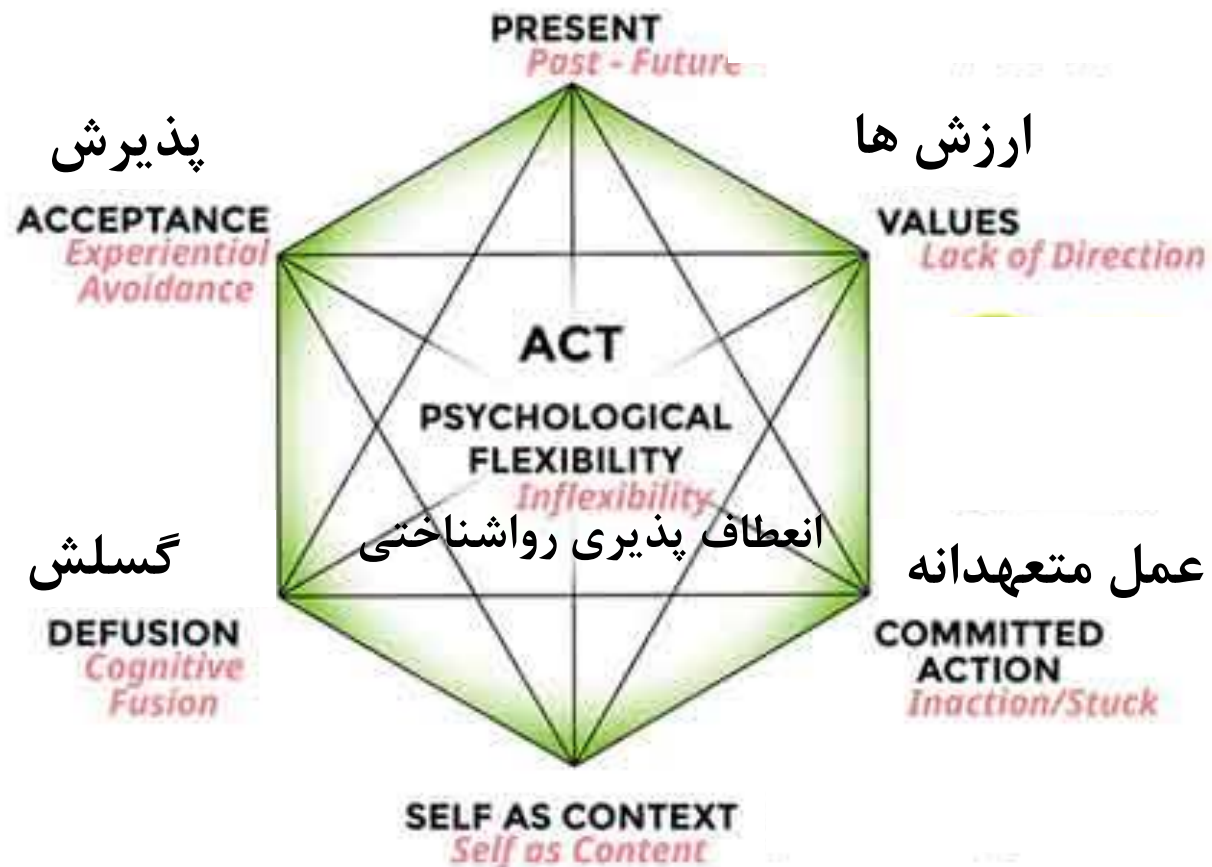
بسم الله الرحمن الرحيم



زندگی بر مدار ارزش

ACT در یک نگاه

بودن در لحظه حال



خود به عنوان مشاهده گر

راس هریس یکی از مربی های برجسته ی این رویکرد در یکی از کتاب هاش در مورد اکت، این سوال ها رو مطرح می کنه:

چرا اینقدر خوشحال بودن سخت است؟

چرا زندگی این قدر با سختی همراه است؟

چرا انسان انقدر رنج می برد؟ واقعا برای این ها چه کاری می توانیم بکنیم؟

اکت، یا همان درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد پاسخ های عمیق و متحول کننده ای برای این سوالات دارد. اکت درباره عمل همراه با آگاهی و ارزش مدار است. یک مولفه ی بزرگ و مهم دارد: در زندگی می خواهید پای چه چیزی بایستید؟ واقعا در اعماق قلبتان به چه چیزی اهمیت می دهید؟ و از اعماق قلبتان دوست دارید چه کسی باشید؟

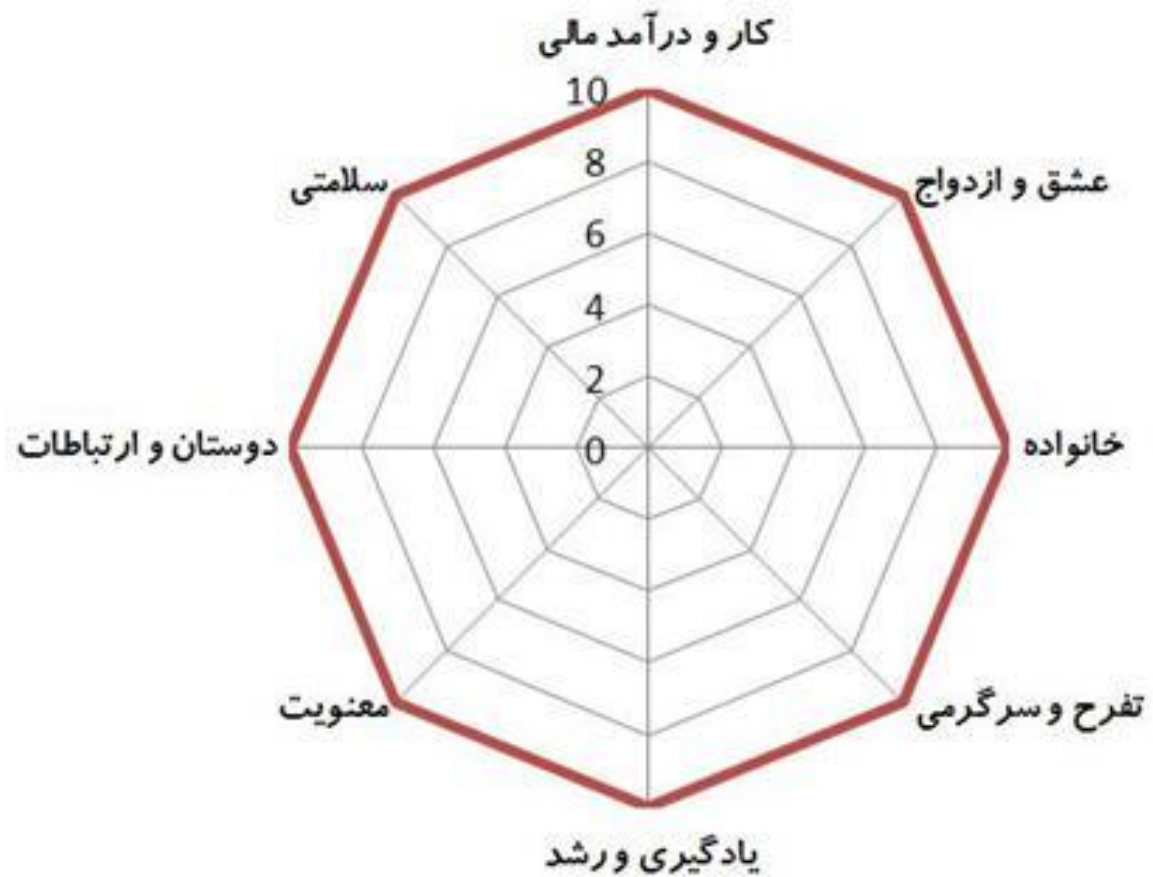
اکت اسمش را که همان درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است از یکی از پیام های مرکزی اش گرفته است:

پذیرید هر آنچه را خارج از کنترل شماست و متعهد باشید به انجام آنچه زندگی شما را غنی می کند. (هم معنا با سخن امام سجاد علیه السلام)

دستورالعمل کارگروهی

- به نظرات مخالف احترام بگذاریم.
- به تسهیلگر برای مدیریت گفتگو ها اعتماد کنیم.
- برای گفتگو کردن دست دیجیتال را بالا ببریم.
- حتی الامکان جلسه را ترک نکنیم و در مکانی با تمرکز دوره را دنبال کنیم.
- شروع و پایان کلاس سر ساعتی که توافق می کنیم اتفاق بیفتد.
- توجه کنیم که دیر رسیدن هزینه دارد. هم خودمان بخش هایی از کلاس را نشنیده ایم و هم دیگران بابت نشنیدن ما تعامل کاملی با ما ندارند.
- به گفتگوهای ذهنی خود آگاه شویم. می توانیم با یک یادداشت کوتاه، گوش کردن به یک گفتگوی ذهنی را به بعد موکول کنیم و در آن لحظه از کلاس بهره بهتری ببریم.
- در طول دوره موبایل چک نکنیم مگر برای موارد ضروری.
- برای حفظ شادابی خود در طول دوره خوراکی و نوشیدنی در کنارمان داشته باشیم.

چرخه زندگی



ویژگی تونل‌های ارتباطی

- تکرار شونده است.
- تجربه تقلا و فشار
- معمولاً وقتی ما به طرف مقابل لیبل (برچسب) می زنیم پشت آن یک تونل است.
- به دنبال این هستیم که خواسته ما اتفاق بیافتد. (حق به جانب هستیم).
- از نتیجه ای غیر از نتیجه مورد نظرم می ترسیم.
- یا به صورت کلی ترسی را در مورد موضوع تجربه می کنیم.

موانع

ذهن همه ما آدم‌ها مثل هم کار می‌کند و وجه اشتراک انسانی ماست. البته با وجود همه این خوبی‌ها، ذهن متاسفانه بعضی وقت‌ها مزاج ارتباط ما با اطرافیانمان در لحظه می‌شود و چشم‌مان را به روی زمانی که در آن هستیم می‌بندد، انگار که ما را نابینا کند .

موانع

اگر شما هم چنین نابینا شدنی را تجربه کرده‌اید، خیالتان راحت باشد که انسان هستید مثل همه انسان‌های دیگر.

شما از این که ذهنتان اینطوری هست که هست احساس نگرانی می‌کنید (که البته این نگرانی هم باز در ذهنتان است) و چنین چیزهای گاه و بیگاه گریبان همه ما را می‌گیرد و باز به همان دلیل که انسان هستید، نتوانسته‌اید دگمه‌ای برای خاموش کردن ذهنتان مگر شاید برای مدت زمان‌های بسیار ممدودی پیدا کنید.

موانع

علتش این است که اصلاً چنین دگمه‌ای در کار نیست! ذهن همین است که هست. ذهن شما همانند منتقدی است که هر روز و گاهی هر لحظه صدایش را می‌شنوید. ذهنتان همیشه با شما حرف می‌زند، کارهایتان را ملامت می‌کند، شما را بابت اشتباهاتتان، بابت کلنجار رفتن‌هایتان با خودتان در موقعیت‌های مختلف و بابت گم کردن سر رشته کار در ارتباط با دیگران سرزنش می‌کند.

چرا این کار را می‌کند؟ چون می‌خواهد شما را از فطرات در امان نگه دارد، فطراتی که بعضی‌هایشان واقعی‌اند و بعضی دیگر ممکن است صرفاً پنداشته او باشند. با این حال ذهن ما گاهی زیادی تند می‌رود و ما هر چه بیشتر تلاش مان را صرف گشتی گرفتن با آن کنیم، بیشتر ممکن است زندگی‌مان حالت «اتوماتیک» پیدا کند و نتوانیم متوجه شویم در آن لحظه میان ما و دیگران چه می‌گذرد.

ویژگی های هدف

- مشخص
- قابل اندازه گیری
- در دسترس
- منطقی
- زمان دار

فرصتی برای تأمل و تمرین

- حداقل یکی از تونل های ارتباطی که با یکی از نزدیکانتان (مثلا همسر یا فرزند) دارید را مکتوب کنید و بنویسید که از چه راه هایی تاکنون استفاده کرده اید؟
- یک قسمت از چرخه زندگی را انتخاب کنید و در آن یک قدم بردارید.